

Ateliers

Antidote I : Ma quête d'identité 65 \$ Par Cécile Cayer

Venez découvrir votre véritable identité, au-delà des conditionnements familiaux et sociaux. Un antidote au manque d'estime et d'affirmation de soi, pour une plus grande liberté dans tous les secteurs de votre vie.

Les mardis, du 20 janvier au 31 mars - 13 h à 16 h 15

L'oasis relationnelle 60 \$ Par Dominique Geffroy

S'adresse aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE®, et qui désirent se retrouver en groupe pour garder vivante et enrichir leur pratique au quotidien dans toutes leurs relations.

Les lundis 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril, 11 mai et 29 juin - 13 h 15 à 16 h 15

Je pratique la communication relationnelle au quotidien 65 \$ Par Dominique Geffroy

Préalable : J'apprends la communication relationnelle au quotidien.

Nous avons appris à parler, mais nous n'avons jamais appris à communiquer. La communication relationnelle, telle que nous l'enseigne Jacques Salomé, nous permet de mieux écouter pour entendre à la fois ce qui se vit en nous et chez l'autre.

Les mardis, du 27 janvier au 17 mars - 9 h à 11 h 45

L'estime de soi 40 \$ Par Céline Girard

Bâter son estime de soi est la meilleure stratégie que l'on peut avoir pour nous aider à vivre heureuse. Dans cet atelier, chaque participante découvre ses propres forces sur lesquelles construire son estime de soi. Nous appliquons aussi des moyens favorisant l'estime de soi.

Les jeudis, du 5 février au 26 février - 13 h 15 à 16 h 15

J'apprends la communication relationnelle au quotidien 65 \$ Par Josée Pépin

« Parce que parler, n'est pas communiquer! »
La méthode ESPERE®, de Jacques Salomé, est une façon simple, concrète et pratique pour être à l'écoute de soi et de l'autre. OUI, c'est possible de prendre soin de soi et de ses relations... par le biais de la communication!

Les mardis, du 10 février au 31 mars - 19 h à 22 h

De quoi j'ai l'air ! 35 \$ Par Sophie Roy et Diane Plante

Vous arrive-t-il de vous regarder dans le miroir avec exaspération ?
Nous vous proposons un parcours d'une journée pour changer de lunette... ou changer de miroir.

Le samedi 28 février - 9 h à 16 h (Apportez votre lunch)

Le mandala 35 \$ Par Suzanne Viens, art-thérapeute

À travers le mandala, venez découvrir ce qui freine ou favorise la réalisation de soi.

Le samedi 7 mars - 9 h à 16 h (Apportez votre lunch)

S'initier à la psychogénéalogie 45 \$ Par Joyce Prieur

Venez construire un arbre généalogique révélateur : votre génogramme! Pour mieux comprendre les secrets de votre arbre et y découvrir les trésors qu'il recèle pour vous.

Les jeudis, du 2 avril au 23 avril - 13 h 15 à 16 h 15

Antidote II : Ma quête d'amour 65 \$ Par Cécile Cayer

Préalable : Atelier « Antidote I : Ma quête d'identité »
Une démarche pour explorer ma vie affective et ma quête d'être aimée en développant ma capacité d'être en relation avec moi-même et avec les autres de façon harmonieuse.

Les mardis, du 14 avril au 16 juin - 18 h 30 à 21 h 30

Je choisis de m'aimer 35 \$ Par Céline Girard

Cet atelier permet de faire des apprentissages et de développer l'estime de soi et un sentiment d'amour véritable à l'égard de soi-même.

Les mercredis, du 6 mai au 20 mai - 19 h à 22 h

Conférences

L'émerveillement 10 \$ Par Céline Girard

Une période de réflexion et d'échange sur la capacité de chacune de s'émerveiller et de s'offrir des moments de bonheur véritable.

Le mercredi 18 février - 19 h à 21 h 30

La culpabilité... j'en ai assez! 10 \$ Par Sophie Roy

Un bref aperçu sur cette émotion qui peut gruger mon énergie : mieux comprendre les effets de la culpabilité dans ma vie et avoir quelques pistes pour m'en dégager.

Le mercredi 18 mars - 19 h à 21 h 30

Apprivoiser ma colère 10 \$ Par Cécile Cayer

La colère... bonne ou mauvaise?
Je m'en donne le droit?
Existe-t-il des moyens pour libérer ma colère sans me blesser et sans blesser l'autre?

Le mardi 7 avril - 19 h à 21 h 30

L'anxiété 10 \$ Par Sophie Roy

Vous vivez de l'anxiété?
Venez découvrir quelques outils pour vivre plus sereinement.

Le mercredi 22 avril - 19 h à 21 h 30

Le coût des conférences n'est pas remboursable.

Les personnes non membres sont les bienvenues.
Inscription obligatoire.

Ateliers de créativité

Peinture sur bois - décoration d'une petite boîte 10 \$ Par Lise Blanchard

Le lundi 9 février - 9 h à 16 h (Apportez votre dîner)

Initiation à la technique du faux-vitrail 10 \$ Par Rita St-Denis

Le mercredi 22 avril - 9 h 30 à 16 h (Apportez votre dîner)

Peinture d'un sac en tissu 10 \$ Par Lise Blanchard

Le lundi 25 mai - 9 h à 16 h (Apportez votre dîner)

Atelier d'introduction à l'Ikebana 10 \$ Par Louise-Marie Thibault et Gertrude Savoie

Apprendre les bases de l'art floral japonais et créer un bouquet.

Le mercredi 10 juin - 13 h 15 à 16 h 15

Le coût des ateliers de créativité n'est pas remboursable.

Déjeuners-muffins

Venez échanger librement sur ce qui vous habite en lien avec l'actualité.

Les jeudis, 22 janvier, 19 février, 19 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin - 9 h à 11 h

Inscription obligatoire.

Les soupers de filles

Un souper vécu dans le plaisir pour échanger et créer des liens en toute simplicité.

Les mercredis, 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril et 27 mai, - à compter de 17 h 30 (Apportez votre repas)

Les personnes non membres sont les bienvenues.
Inscription obligatoire.

Dévoilement de la programmation

**Le mercredi 7 janvier 2015
à compter de 9 h**

Pour mieux connaître nos activités, nous vous invitons à venir assister à la présentation de l'ensemble de nos activités. Toute l'équipe de La Parolière et les animatrices seront présentes pour échanger avec vous et répondre à vos questions. Pour celles qui le désirent, apportez votre lunch pour dîner avec nous.

9 h 15	Mot de bienvenue
9 h 30 à 9 h 45	D. Plante – S. Roy
9 h 45 à 10 h	M.-F. Jarry-Bernier
10 h à 10 h 15	Josée Pépin
10 h 30 à 10 h 45	Pause
10 h 45 à 11 h	Céline Girard
11 h à 11 h 15	Joyce Prieur
11 h 15 à 11 h 30	Cécile Cayer
11 h 30 à 11 h 45	Suzanne Viens
11 h 45	Dîner

INSCRIPTIONS

Prenez note que l'inscription est obligatoire pour tous les ateliers et toutes les activités auxquels vous désirez participer.

Votre inscription aux activités du Centre sera valide avec votre paiement.

À NE PAS MANQUER...

♥ Fête de la St-Valentin

Le vendredi 13 février

À compter de 11 h 30, venez célébrer la fête de l'amour. Nous vous offrirons un dîner spaghetti et un dessert. Activités spéciales au programme !

♀ Journée internationale des femmes

Le vendredi 6 mars - 13 h 15 à 16 h 15

Pour cette journée spéciale, nous vous invitons au visionnement du film :
« À la recherche de Dawn ».
Ce long métrage nous parle de la dure réalité des femmes autochtones de notre pays et spécialement d'une communauté de femmes et d'hommes de tous âges qui se mobilisent pour changer les choses. À ne pas manquer !



La fête de l'été

Le jeudi 4 juin - 11 h 30 à 14 h

Une activité pour souligner la fête de l'été. Nous transplanterons quelques plants de fines herbes et bénéficierons de conseils sur leur entretien. Vous aurez le plaisir de repartir avec un assortiment de fines herbes dont vous pourrez profiter tout au long de l'été.

Apportez votre lunch. L'équipe de La Parolière vous offrira le dessert.

PAROLE EN LIBERTÉ

Service d'écoute gratuit et sans rendez-vous

Du lundi au vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30

Besoin de parler à quelqu'un ?
Besoin de vous confier ?
Besoin de rompre la solitude ?

Une bénévole vous attend afin de vous offrir une écoute de qualité. Vous serez seule ou avec d'autres femmes dans un climat respectueux et sans jugement.

**Nous sommes là pour vous également les lundis soir,
de 18 h 30 à 20 h 30
du 26 janvier au 25 mai.**

AIDE INDIVIDUELLE

À toute femme motivée à s'investir dans une démarche de croissance personnelle, nous offrons...

- du soutien et de l'accompagnement pour traverser une situation difficile ou pour relever un défi dans sa vie;
- des rencontres individuelles avec une intervenante qualifiée.

WWW.LAPAROLIERE.ORG
INFO@LAPAROLIERE.ORG

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

**PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2015**



CENTRE DES FEMMES LA PAROLIÈRE
217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke (Québec)
J1H 5W2
Téléphone : 819 569-0140